**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE “R. DEL ROSSO G. DA VERRAZZANO”**

**A.S. 2019/2020**

**Istituto Tecnico Economico “LUCIANO RAVEGGI”**

**Via Della Pace 1 Albinia**

**INDIRIZZO : cl. 4°B Turismo**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive**

**DOCENTE: Stefania Rinaldi Poli**

|  |  |
| --- | --- |
| **Modulo 1** **Ore 1° Quadrimestre 32** **Periodo di svolgimento: dal 16/09/2019 al 23/01/2020** | **Tempi di svolgimento** |
| **Sviluppo delle grandi funzioni cardio-circolatoria e respiratoria, incremento delle capacità coordinative, affinamento e consolidamento degli schemi motori** **di base:**1. **Potenziamento Fisiologico**

-Miglioramento delle grandi funzioni: cardio- circolatoria e respiratoria.-Potenziamento muscolare generale.-Miglioramento della mobilità articolare. generale, con particolare riferimento alle principali articolazioni: scapolo –omerale, coxo-femorale e intervertebrale.-Miglioramento della resistenza aerobica.-Miglioramento della velocità. 2) Consolidamento degli Schemi Motori di Base-Miglioramento dell’organizzazione spazio-temporale: reattività, velocità,-Presa di coscienza del proprio corpo e sua utilizzazione sia in forma globale che nelle parti che lo compongono.-Miglioramento della coordinazione generale ed oculo-manuale.-Miglioramento dell’equilibrio sia in situazione statica che dinamica.**3) 1) Utilizzo di Grandi e Piccoli Attrezzi***-*Palloni, pesi, funicelle. spalliera, cavallina, ecc*.***4) Attività in Circuito****5) Teoria**- Alimentazione- Disturbi della Condotta Alimentare..**6) Conoscenza e Pratica di Attività Sportive.****Fondamentali individuali e di squadra****-**Tattica di gioco, attacco e difesa**:** pallavolo: palleggio, bagher, battuta ,schema a w difensivo; calcetto: controllo della palla, tecnica di tiro in porta passaggi, pallacanestro: tiro a canestro, vari tipi di passaggi, 3 c 3; dodgeball. Hitbal. Cronometraggio ed arbitraggio, | **Ore 6****Ore 5** **Ore 4** **Ore 4** **Ore 4****Ore 9** |
| **Modulo 2****Ore 2° Quadrimestre in presenza 10** **Periodo di svolgimento: dal 30/01/2020 al 27//02/2020**  | **Tempi di svolgimento** |
| **Potenziamento e miglioramento delle capacità condizionali, conoscenza e pratica****di alcuni principali sport individuali e di squadra (fondamentali e tattiche di gioco).** **1) Utilizzo di Grandi e Piccoli Attrezzi***-*Palloni, pesi, funicelle. spalliera, ecc*.***2) Attività in Circuito****3) Conoscenza e Pratica di Attività Sportive.****Fondamentali individuali e di squadra****-**Tattica di gioco, attacco e difesa**:** pallavolo: palleggio, bagher, battuta schiacciata schema a w difensivo e di attacco con alzatore al centro; calcetto: controllo della palla, tecnica di tiro in porta passaggi, pallacanestro: tiro a canestro, vari tipi di passaggi, 3 c 3, difesa a uomo e a zona; badminton; pallamano: passaggi, tiri in porta 3 c 3, 4 c 4. Cronometraggio ed arbitraggio, tennis (cenni), Hitball: fondamentali di squadra.**4) Teoria:**- Allenamento- Concetto di ipertrofia muscolare  | **Ore 2****Ore 2****Ore 4****Ore 2** |
| **Ore 2° Quadrimestre DAD : 12****Periodo di svolgimento da 05/03/2020 al 04/06/2020** | **Tempi di svolgimento** |
| **Videolezioni:**- Tachicardia, bradicardia- Anfetamine- Crack ed Ecstasy- Alcol sport e droga.- Steroidi anabolizzanti- Visione video su concetto di Fair Play- Visione video su: ansia e stress- Visione Video su : effetti dell’ecstasy | **Ore 1****Ore 2****Ore 2****Ore 2****Ore 2****Ore 1****Ore 1****Ore 1** |

**Osservazioni**

La classe nel complesso ha raggiunto un profitto medio ottimo, dimostrando interesse alle attività proposte. La partecipazione, nella seconda parte dell’anno scolastico, con la DAD è stata abbastanza soddisfacente. Gli alunni hanno rispettato la consegna.

 Il docente

 Stefania Rinaldi Poli